

Inhalt

Dank	11
Vorwort	13
Einleitung	17
1 Trauer: Eine ganz normale Reaktion auf einen Verlust	25
Definition von Trauer: die westliche Sicht	26
Vier Traueraufgaben: ein Leitfaden für den Trauerprozess	30
Die Trauer und das Gehirn	34
2 Yoga und Trauer	43
Die fünf Speichen im Leidensrad	44
Die spirituelle Herausforderung der Trauer	57
Liebe jenseits von Bindung	58
3 Seelen-Yoga	61
Wie der Seelen-Yoga entstanden ist	63
Die verschiedenen Übungskategorien	64
Wirkweisen des Seelen-Yoga	69

4 Die Seelen-Yoga-Praxis	71
Das Leben voll und ganz annehmen	73
Volle Yoga-Atmung	74
Die Lebenskraft wieder zum Fließen bringen	78
Übungsreihe zum freien Energiefluss	79
Gefühle bewusstmachen	97
Die Windmühle	98
Loslassen	108
Oberkörper schwingen	109
Besser schlafen und neue Perspektiven gewinnen	113
Der fokussierte Blick	114
Kontrolle ist möglich	117
Wechselatmung	118
Den zerstreuten Geist und den leidenden Körper zur Ruhe bringen	121
Selbstentspannungstechnik	122
Alte Muster lösen und den Geist bewusst neu programmieren	123
Entschlusskraft	124
Sich für die Seele öffnen	128
Atemmeditation	128

5 Seelen-Yoga im Alltag.	131
Sich das Ziel bewusstmachen.	132
Ist es besser, allein oder mit Anleitung zu üben?	133
Ist es besser, allein oder in der Gruppe zu üben?	134
Kann ich gefahrlos alleine üben?	135
Welche Übungen sind für mich am besten geeignet?	136
Wo soll ich üben?	137
Wann soll ich üben?	138
Wie lange soll ich üben?	139
Die Praxis ändert sich durch das Tun	140
6 Der Transformationsprozess	141
Nach dem Verlust eine neue Identität finden.	142
Wie lässt sich die Transformation verwirklichen?	145
Was heißt das eigentlich, zu einer neuen Identität zu finden?	158
Schlussbemerkung.	167
Glossar	171
Literatur	173
Bildnachweis	174